



令和8年

# 3月 献立表



高浜市教育委員会  
南中学校献立

今月の目標

＜給食の時間＞一年間の振り返りをしよう

＜食育＞一年間の振り返りをしよう

日曜	献立名	《赤》 主に体をつくる もとになる食品		《緑》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《黄》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米		744	
	カレーポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも カレールウ			
	デミグラスソースオムレツ	たまご			えのきたけ しいたけ たまねぎ	砂糖 でんぶん デミグラスソース	油		
	ブロッコリー			ブロッコリー			マヨドレッシング		
3火	「ひなまつり献立」 上巳の節句（桃の節句）にちなみ、「ちらしずし」、「いがまんじゅう」を実施します。								
	ちらしずし 牛乳		牛乳	さやえんどう にんじん	たけのこ しいたけ	米 砂糖		752	
	レバー入りつくね	とり肉 とりレバー			たまねぎ	でんぶん 米粉 砂糖	油		
	菜の花和え	かつおぶし		なばな	キャベツ	とうもろこし	砂糖		
	たまふのすまし汁	かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ はくさい	白玉ふ			
	いがまんじゅう					いがまんじゅう			
ごはん 牛乳		牛乳			米		825		
マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 ぶたレバー 赤みそ 白みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油			
愛知の野菜入り春巻き	とり肉		にんじん	キャベツ れんこん	小麦粉 でんぶん 砂糖	ごま油 油			
大豆もやしの ごま中華和え			こまつな にんじん	大豆もやし しょうが	砂糖	ごま ごま油			
5木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		732	
	花野菜の ミートソースペンネ	牛肉 ぶた肉		ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ にんにく	ペンネ 砂糖 ハヤシルウ デミグラスソース			
	豆乳野菜スープ	ベーコン 豆乳		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ				
	いちごゼリーの フルーツミックス				もも ナタデココ パイナップル	いちごゼリー			
9月	ごはん 牛乳		牛乳			米		730	
	揚げさわらの さっぱりおろしソースかけ	さわら			だいこん	でんぶん 砂糖	油 あおじそドレッシング		
	ごまひじき和え		ひじき	こまつな にんじん	はくさい	砂糖	ごま		
	ぶた肉とキャベツの うまみそ汁	ぶた肉 豆腐 赤みそ 白みそ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ		ごま油		
10火	ココアパン 牛乳		牛乳			パン ミルクココア 砂糖	油	711	
	とり肉とチンゲンサイの クリームスープ	とり肉	牛乳 生クリーム	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし はくさい	ベシヤメルソース	オリーブオイル		
	キャベツの和風スパソテー	ベーコン	こんぶ		キャベツ たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	オリーブオイル		
	ミニ洋なしゼリー					ミニ洋なしゼリー			
11水	「かみかみ献立」 よくかんで食べましょう。								
	ごはん 牛乳		牛乳			米		810	
	カレーシチュー	ぶた肉 豆乳		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ			
	ウインナー	ウインナー							
くきわかめの シャキシャキサラダ		くきわかめ	みずな	もやし とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油			
12木	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		725	
	たまごあんかけうどん汁	とり肉 たまご 油揚げ		ほうれんそう にんじん	はくさい しいたけ	でんぶん			
	こんにやくとれんこんの きんぴら	はんぺん		さやいんげん	れんこん こんにやく	砂糖	ごま油		
	キャロットむしパン	豆乳		にんじん		グラニュー糖 小麦粉 砂糖	油		
13金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		750	
	とり肉とじゃがいもの 揚げがらめ	とり肉				じゃがいも でんぶん 砂糖	油		
	だいこんサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	だいこん きゅうり		マヨドレッシング		
	豆腐とえのきのすまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん みつば	はくさい えのきたけ				



日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとになる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
16 月	とりめし 牛乳	とり肉	牛乳			米 砂糖		735	
	えびカツ	えび たら			たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
	カラフルサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風クリーミー ドレッシング		
	あおさのみそ汁	豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	あおさ	みつば にんじん	えのきたけ だいこん				
17 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		733	
	そぼろピビンパの具	ぶた肉			しいたけ にんにく しょうが	砂糖			
	ナムル			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん もやし	砂糖	ごま油		
	たつぷり野菜の スープぎょうざ	ぶた肉 とり肉		チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい きくらげ しょうが キャベツ	春雨 小麦粉	ごま油 ラー油		
18 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		756	
	さばの銀紙焼き	さば 赤みそ				砂糖 米粉			
	肉じゃが	ぶた肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖			
	ごまじそ和え			赤じそ粉	キャベツ きゅうり		ごま		

お知らせ

# ひな祭りのおはなし

3月3日は、「ひな祭り」です。季節の節目となる五節句の一つ「上巳の節句」が起源で、季節の花にちなみ、「桃の節句」とも言われています。女の子の健やかな成長を幸せを願い、ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。

## 各地のひな菓子

菱餅やひなあられのほかに、地域ごとに様々なひな菓子があります。



## 西三河地方の郷土料理「いがまんじゅう」

米粉とさとう、お湯を練った生地にしあんやつぶあんを包み、ピンクや黄色、緑のもち米を上につけ、蒸して作ります。飾りのもち米の色はそれぞれ、ピンクは「桃の花」、黄色は「菜の花」、緑は「新芽」を表しています。



3月3日に  
つきます



## 1年間の振り返りをしよう!



<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか?</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べるこ とができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

## 新年度、いいスタートを切るために… 早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんは、脳や体を目覚めさせたり、活動するためのエネルギーを補給したりする上でとても大切です。春休みの間も早寝、早起きをして、毎日必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。簡単な料理を作ったり、前日の夕食の余りをアレンジしたり…朝ごはんを自分で用意してみるのもいいですね。



## 給食回数12回

☆ 都合により、献立・食材等が変わることがあります。

